



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE

Hes·SO // GENÈVE

Haute Ecole Spécialisée  
de Suisse occidentale

CAS - Certificate of Advanced Studies  
HES-50 / Université de Genève

## Approches basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness)

h e d s

Haute école de santé  
Genève

### CAS

Certificate of Advanced Studies  
Approches basées sur la Pleine Conscience  
(Mindfulness)  
14 crédits ECTS

### Direction

Anne Gendre, HEdS-Genève  
anne.gendre@hesge.ch  
Prof. Guido Bondolfi,  
Faculté de médecine,  
Université de Genève  
guido.bondolfi@unige.ch

### Contact

HEdS-Genève  
Secrétariat principal de la formation  
Sophie Asin  
Avenue de Champel 47  
1206 Genève  
+41 22 388 56 30  
sophie.asin@hesge.ch

## Les approches basées sur la Pleine Conscience

Ces approches ont été développées à la fin des années septante dans le cadre de la médecine comportementale, sous forme de programmes délivrés en groupe. Ils répondaient spécifiquement aux difficultés dans la gestion du stress. L'originalité de ces interventions est d'avoir assimilé, sans connotation religieuse, des éléments de méditation bouddhiste.

A ce jour, les résultats d'études d'efficacité publiés ainsi que l'intérêt croissant des neurosciences, témoignent des bénéfices de la pratique de la Pleine Conscience dans diverses problématiques somatiques et psychiques : stress, anxiété, prévention des rechutes dépressives et autres troubles de l'humeur, stress périnatal, gestion d'affections médicales chroniques.

Depuis dix ans, des groupes structurés sont proposés aux patients du département de santé mentale et psychiatrie des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) et ont fait l'objet d'études et de publications scientifiques. Des cours de sensibilisation à la Pleine Conscience pour la gestion du stress sont proposés depuis plusieurs années aux étudiants de médecine ainsi qu'aux participants à la FCU en psychothérapie cognitivo-comportementale de l'Université de Genève. A la Haute école de santé de Genève, ce même type de programme a été développé. A ce jour, plus de 1'000 personnes ont bénéficié de ces interventions.

Notre collaboration interdisciplinaire nous permet d'offrir un programme de formation innovant en Europe francophone. Il permettra à des professionnel-le-s venant d'horizons différents d'utiliser ces approches dans de multiples domaines de la santé.

### Objectifs généraux

A l'issue de la formation, la ou le professionnel-le participant-e sera capable d' :

- Adapter et d'utiliser les outils de la Pleine Conscience dans le contexte professionnel du domaine de la santé spécifique qui lui est propre.
- Animer et instruire un programme d'intervention basé sur la Pleine Conscience.
- Intégrer les connaissances théoriques, les résultats de la recherche scientifique et les connaissances issues de sa pratique personnelle dans les interventions cliniques.

### Contenu et objectifs

Les approches de Pleine Conscience sont abordées à partir des pratiques personnelles des participants. La formation vise le développement d'une qualité de présence et d'attention ouverte à soi et aux autres, ainsi que des attitudes telles que l'acceptation, le non-jugement, la curiosité et la bienveillance.

Elle offre un cadre propice à la réflexion sur soi-même, sur les principes sous-tendant ces approches et sur leurs applications dans les domaines de la santé (Module 1).

Ce CAS assure également l'acquisition de connaissances théoriques issues des fondements scientifiques, philosophiques et pédagogiques de ces approches, permettant aux participant-e-s de les intégrer dans les applications cliniques spécifiques à leur contexte professionnel (Module 2).

La conduction et l'instruction des interventions basées sur la Pleine Conscience auprès de publics cibles se développent à partir de ces bases dans la dernière partie de la formation (Module 3).



### Durée

- 3 modules de formation
- 140 heures de cours dont 1 stage résidentiel d'1 semaine
- 280 heures de travail personnel et accompagné

### Lieux de la formation

- HEdS-Genève  
47 avenue de Champel - 1206 Genève
- HUG  
Rue de Lausanne 20 - 1201 Genève
- Crêt-Bérard  
1070 Puidoux

### Public cible

Professionnel-le-s de la santé, du social et du pédagogique, de niveau minimum Bachelor HES / Universitaire ou équivalent, confronté-e-s à des problématiques de santé somatique et/ou mentale et/ou périnatale désirant acquérir et perfectionner leurs compétences dans l'application des approches basées sur la Pleine Conscience à des populations diverses.

### Organisation des modules et dates\*

La formation est construite autour de 3 modules :

#### Module 1 – 4 ECTS

« Observer, participer, s'engager dans la pratique de la Pleine Conscience »

9 mardis ou mercredis soir entre le 01.09. et le 18.11.14 ainsi que

le 01.11.14 de 09h30 à 17h

le 12.12.14 de 08h30 à 17h

#### Module 2 – 4 ECTS

« Ancrer la pratique et ses applications cliniques dans les fondements scientifiques de la Pleine Conscience »

Les 28, 29, 30.01.15 et 26,27.02.15

#### Module 3– 6 ECTS

« S'immerger dans la pleine conscience et apprendre à instruire les outils de la pleine conscience »

Semaine résidentielle du 19.04. soir au 25.04.15 à 13h ainsi que

le 14.05.15 de 08h30 à 17h

\* Dates sujettes à modification

### Condition d'admission

Peuvent être admises comme candidates au CAS les personnes qui :

- a) sont titulaires au minimum d'un bachelors ou baccalauréat d'une Université ou d'une Haute Ecole spécialisée ou d'un titre jugé équivalent ;
- b) peuvent témoigner d'une expérience professionnelle d'au moins une année les confrontant à des problématiques de santé somatique et/ou mentale et/ou périnatale et/ou psychosociale ;
- c) désirent acquérir et perfectionner leurs compétences dans l'application des approches basées sur la Pleine Conscience à des populations diverses.

### Conditions de certification

Avoir validé les Modules constitutifs du CAS.

### Titre obtenu

Certificat de formation continue (CAS) en « Approches basées sur la pleine conscience (Mindfulness) » Certificate of Advanced Studies (CAS) in « Mindfulness Based Approaches »

### Frais d'inscription et de formation

CHF 200.- de frais d'inscription (à verser à l'inscription)

CHF 6'300, y compris les frais hôteliers de la semaine résidentielle, l'encadrement, la supervision, l'organisation, la coordination et le matériel pédagogique de type support de cours.

### Modalité d'inscription

Délai d'inscription : 16.06.14

Veillez retourner le bulletin d'inscription (à commander ou télécharger sur notre site internet) au :

Secrétariat de la Formation continue  
HEdS – Genève  
Avenue de Champel 47  
CH - 1206 Genève

### Inscriptions

[www.hesge.ch/heds/fc](http://www.hesge.ch/heds/fc)

### Désistement

En cas de désistement jusqu'à trois semaines avant le début des cours, le montant de la formation sans compter les frais d'inscription, est rétrocédé aux participant-e-s sur présentation de raisons explicites.

En cas de désistement de trois semaines avant le début des cours jusqu'à la veille du premier jour de formation, 50 % du montant de la formation est rétrocédé aux participant-e-s sur présentation de raisons explicites.

En cas de désistement dès la veille du premier jour de formation, ou lors d'arrêt de la formation en cours, aucun remboursement n'est possible.

Seuls les désistements ou annulations écrits sont pris en considération.

Les participant-e-s genevois-e-s et frontalier-e-s aux formations de ce programme peuvent bénéficier du « Chèque Annuel de Formation », sous certaines conditions (1 à 3 chèques par formation selon le nombre d'heures).

Les renseignements complémentaires et détaillés au sujet du « Chèque Formation » peuvent être obtenus auprès des organismes du DIP - Office pour l'orientation, la formation professionnelle et continue - Services des bourses et prêts d'études (SBPE) - tél. +41 22 388 73 50  
<http://www.ge.ch/caf/>

Il faut impérativement que la demande soit faite AVANT le début de la formation ; elle n'est pas rétroactive.

## Comité scientifique

Président : Prof. Guido Bondolfi, Université de Genève

- Prof Zindel V. Segal, Ph.D., C.Psych, Distinguished Professor of Psychology in Mood Disorders, Department of Psychology, University of Toronto – Canada. Co-créateur du programme MBCT
- Dr Christophe André, Psychiatre, Service Hospitalo-Universitaire, Hôpital Sainte-Anne, Paris
- Dr Edel Maex, psychiatre hôpital ZNA Middelheim d'Anvers, Formateur d'instructeur MBSR, à la faculté de psychologie de l'université de Louvain-la-Neuve, Belgique
- Dr Jean-Gérard Bloch, Rhumatologue, co-responsable du D.U Médecine, méditation et neurosciences à la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg, vice-président de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)
- Mme Daniela Dunker Scheuner, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, associée au Service d'alcoologie et responsable de l'Unité d'enseignement en TCC de l'IUP, CHUV, Lausanne, Instructrice MBRR, MBCT
- Mme Marie-Julia Guittier, PhD en sciences de la vie et de la santé, professeure dans la filière Sage-femme HEdS-Genève et chargée de recherche à la maternité des HUG
- M. Jean-Philippe Jacques, Dr en pharmacie et PhD en biologie moléculaire, Instructeur MBSR et autres MBI (douleur chronique, travail, adolescents), Ressource-Mindfulness Genève, secrétaire ADM
- Mme Claude Maskens, psychothérapeute, DEC en sciences psychologiques, instructrice certifiée MBSR, formatrice et co-responsable du CU Pleine Conscience-Mindfulness de l'ULB (Bruxelles), présidente fondatrice de l'ADM
- Mme Béatrice Weber, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, HUG, Instructrice MBSR, MBCT, vice-présidente de l'ADM, présidente de l'Association Suisse de Psychothérapie Cognitive (ASPCo)

# CAS EN APPROCHES BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)

## **Responsable administratif de la formation**

**Olivier Tejerina**

HEdS-Genève

Responsable Formation continue

Avenue de Champel 47, 1206 Genève

olivier.tejerina@hesge.ch

## **Comité directeur**

**Anne Gendre**

Chargée d'enseignement postgrade et sage-femme

Instructeur MBSR, MBCT, MBCP, HEdS-GE

anne.gendre@hesge.ch

## **Prof. Guido Bondolfi**

Prof. Associé à la Faculté de Médecine de l'Université de Genève

et médecin adjoint agrégé aux HUG, instructeur MBCT, MBSR

## **Dr Lucio Bizzini Ph.D**

Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP,

Instructeur MBCT

**Hes·so** GENÈVE

h e d s Haute école de santé



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

**FACULTÉ DE MÉDECINE**